

Unser täglich Essen

von Erna Subklew

Die schnelle Veränderung, die es in den Jahrzehnten nach dem zweiten Weltkrieg auf den meisten technischen Gebieten gab, erstreckte sich auch auf den Sektor der Ernährung. Nach einer Zeit des Hungerns folgte eine Zeit des Schwelgens.

Die Ernährung der Deutschen vor dem Zweiten Weltkrieg

Wenn ich mich an die Zeit vor dem Zweiten Weltkrieg erinnere, so empfinde ich sie als die Zeit einer gewissen Normalität. Auch auf dem Gebiet der Ernährung, oder vielleicht eben nur dort?

Meistens gab es zweimal die Woche Fleisch zu Mittag, dies natürlich am Sonntag und am Donnerstag. Am Donnerstag gab es Sonntagsessen. Dazwischen höchstens mal Hackfleisch oder Innereien, oder Fleischwurst und Wellwürste. Damals wurden alle Innereien verarbeitet: Leber, Lunge, Nieren und noch mehr.

Zum Frühstück gab es meistens ein Butterbrot oder ein Butterbrötchen mit Marmelade oder Käse. Zum Abendbrot wieder vor allem Brote, dieses Mal auch schon einmal mit Wurst, Harzer Käse, angemachtem Quark. Wo man sehr auf das Geld achten musste, gab es auch noch Bratkartoffeln. Kartoffeln waren in Schlesien das Hauptnahrungsmittel. In anderen Gegenden kombiniert mit Nudeln, beispielsweise Spätzle. Aber auch Klöße jeglicher Art, aus Mehl und aus Kartoffeln wurden zubereitet.

Getränke

Es wurde vorwiegend Gerstenkaffee (Kathreiner) getrunken, manchmal auch mit Bohnenkaffee gemischt oder sonntags Bohnenkaffee. Abends gab es Tee, meistens Kräutertee und Kakaoschalentee, also ein Tee, der aus den Kakaoschalen gekocht wurde und mir sehr angenehm in Erinnerung ist. Die Kinder bekamen auch schon einmal Himbeerwasser und Malzbier, an gewöhnlichen Tagen tranken die Eltern Einfachbier, das von der Brauerei in einem riesigen Fass durch die Straße gefahren und in einer mitgebrachten Kanne von der Bevölkerung gekauft wurde.

Lebensmittelzuteilung im Krieg

Und dann kam der Krieg. Obwohl es von Anfang an Lebensmittelkarten gab und die nicht nur in Deutschland, sondern auch in nicht kriegführenden Staaten wie der Schweiz, wurde die Zuteilung immer geringer. Heute kaufen wir gern fettreduzierte Milch, damals wurde die Milch so abgesahnt, dass sie richtig blau aussah. Und als Erwachsener konnte man noch froh sein, dass man diese Milch überhaupt bekam.

Leider ist es mir beim Recherchieren nur gelungen die Lebensmittelzuteilung für einen Urlauber zu finden, für drei Tage, nicht die für den ganzen Monat. Dabei war die Ration des Urlaubers höher als die des Normalverbrauchers. Sie betrug für diese Zeit 900 g Brot – 95 g Butter – 100 g Fleisch – 75 g Marmelade – 100 g Zucker – 50 g Nahrungsmittel (Grieß, Reis oder Nudeln) – 25 g Kaffee-Ersatz – 90 g Käse.

Das große „Fressen“ beginnt

Nach zehn Jahren, nämlich nach der Einführung der D-Mark wurden allmählich die Karten abgeschafft. Man konnte jetzt die Nahrungsmittel kaufen, die man gern wollte und nicht die, die man zugeteilt bekam. So waren Buttercreme-Torte, fette Wurst und viel Fleisch, geräucherter Lachs der Triumph. Und alles, was wir so lustvoll aßen, zeigte sich bald auf den Hüften und wir nahmen zu.

Die Reisewelle beginnt

Nach Esswelle und Bekleidungswelle, als wir schon anfangen uns zu etablieren, tauchte die Reisewelle auf. Wir machten Reisen in fremde Länder, sahen da die fremden Früchte und Lebensmittel, aßen das fremde Essen, und siehe da, es schmeckte uns. Gleichzeitig machten bei uns Restaurants auf, die diese Speisen auch zu Hause anboten. Wir hatten jetzt den Italiener, den Jugoslawen, den Griechen, den Türken. Wir übernahmen manche ihrer Speisen in unseren Speisezettel und verwendeten beim Kochen jetzt nicht nur Kartoffeln und jede Sorte Kraut, die wir kannten. Jetzt kochten wir mit Olivenöl, verwendeten Oliven, Auberginen und Paprika und Zucchini, die ja so ausgezeichnet bei uns wachsen.

Wir verwendeten auch Gurken und Tomaten in großen Mengen und Zwiebeln und Knoblauch – den beinahe mehr als die Anrainer des Mittelmeeres.

Wir kochten Reis und verschiedene Arten von Nudeln und verwendeten Thymian, Rosmarien, Basilikum und Oregano und haben ein gutes Gewissen, denn die Ärzte sagen, dass die Mittelmeerküche sehr gesund sei für Herz und Kreislauf.

Die asiatische Küche und mehr

Das Ziel unserer Reisen hat sich bis nach Asien hinein verschoben. Wir lernen die asiatische Küche kennen Auch hier versuchen wir vieles. Wir können jetzt die verschiedenen Reisarten auseinander halten und wissen, wann wir den jeweiligen Reis gebrauchen müssen – ob körniger Reis, ob klebriger Reis – selbst mit Stäbchen können wir essen. Wir bereiten Sushis zu und gebrauchen Kokosmilch zum Kochen. Was uns schmeckt, integrieren wir in unseren Speisezettel.

Wir sehen, dass die anderen Völker eigentlich viel weniger Fleisch verbrauchen als wir. Und wir versuchen es auch ohne Fleisch und tierische Nahrungsmittel. Und es schmeckt! Wir werden Vegetarier und Veganer. Wir sind richtig kreativ und haben keine Angst vor der Küche fremder Länder und unbekanntem Kochweisen. Und so essen wir einmal mediterran oder asiatisch, oder vegetarisch oder veganisch. Und manchmal haben wir auch Sehnsucht nach unserer alten deutschen Art zu kochen.

[Ein Film über gesundes Essen:](#)

Kommentare